



24. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 26.04.2014

□□□□

Maar, Karl-Heinz

□□□: 1:04:05

□□: Freizeit

□□: 9.36 km/h

□□: 310

□□□□: 6:25 min/km

□□: 10.00 km

□□□□□/□□□: 98 (of 103)

Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□□/□: 78 (of 80)

□□□□□□: 31:54

□□□□:

□□□□□: 7(of 7)

Senioren M55 (55-59 Jahre)

□□□□□□□: 43:03

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.70	9:25	5:32	7	2:39	77	4:26	1.70	9:25	5:32	7	2:39	22	1:48	
□□ 2	2.34	14:29	6:11	7	4:20	78	7:03	4.04	23:54	5:54	7	6:59	22	4:05	
□□ 3	2.34	15:23	6:34	7	5:09	78	7:45	6.38	39:17	6:09	7	12:05	22	8:07	
□□ 4	2.34	15:54	6:47	7	5:41	78	8:18	8.72	55:11	6:19	7	17:46	22	11:40	
□□□ Ziel	1.30	8:54	6:50	7	3:16	77	4:39	10.00	1:04:05	6:24	7	21:02	79	32:11	